

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

**Стахова Ольга Олександрівна**

*кандидат психологічних наук, старший викладач  
кафедри загальної, вікової та педагогічної психології,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Борисюк Тетяна Петрівна**

*магістрант V курсу історичного факультету,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У межах публікації розкрито психологічні особливості психічного розвитку та формування особистості підлітків, що виступають умовою формування їх Інтернет-залежності, висвітлено стадії, симптоми комп'ютерної адикції, розглянуто класифікацію Інтернет-користувачів, виявлено специфіку прояву Інтернет-залежності в учнів підліткового віку.

**Ключові слова:** Інтернет-залежність, соціальні мережі, комп'ютеризація, адикція, підлітковий вік.

**Постановка проблеми.** У зв'язку зі зростаючою комп'ютеризацією українського суспільства досить актуальною стала проблема патологічного використання Інтернету. За всесвітньою статистикою, близько 50% населення зареєстровано в будь-якій соціальній мережі, а дехто навіть у декількох відразу. Переважна більшість користувачів Інтернету – молодь, яка активно звертається насамперед до послуг соціальних мереж, зокрема таких, як “Вконтакте”, “Однокласники”, “Мій світ” та ін. За результатами Інтернет-опитування серед підлітків, вони дійсно надзвичайно популярні, оскільки 96% молодих людей спілкуються в соціальних мережах. На думку вчених, кілька років тому цей показник становив усього 26%. Однак із появою в Інтернеті соціальних мереж він зріс у 4 рази, що свідчить про збільшення шансів виникнення в сучасних підлітків й юнаків залежності від комп'ютера [1, с. 25].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема глобальної комп'ютеризації сучасного суспільства та її надмірного використання знайшла своє широке представлення як у працях зарубіжних, так і вітчизняних науковців, котрі вивчають різні її аспекти. Так, досліджуються особливості психічних станів комп'ютерних користувачів (І.Г. Белавіна, Дж. Грохол, Т.Ю. Мітельов, Л.В. Подригало, І.В. Тютюнник й ін.), звертається увага на небезпеку надмірного користування мережею Інтернет (Ю.Д. Бабаєва, К.В. Боярова,

М.Б. Мандель, Н.В. Чудова, К. Янг та ін.), наслідки зловживання комп'ютерною інформацією (Л.П. Гур'єва, Є.О. Мулик, О.В. Шинкаренко, О.В. Якушина й ін.), розгляд інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки особистості (Б.Л. Браун, М. Холл, М.А. Шоттон та ін.). Водночас чимало представників психологічної й педагогічної науки звертаються до генезису комп'ютерної залежності та розкриття вікових особливостей психічного й особистісного розвитку людей, перш за все підлітків, які найбільше підлягають її впливу (Л.П. Бутузова, Н.Д. Гребенюк, І.С. Кон, Н.Ю. Максимова, Є.І. Петрова та ін.).

**Мета статті** полягає в теоретичному аналізі наукових джерел із досліджуваної проблеми й виявленні психологічних особливостей прояву інтернет-залежності в учнів середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен Інтернет-залежності став відомим із кінця ХХ ст. у розвинених країнах. Зокрема, в США вже в 1994 р К. Янг були проведені перші дослідження комп'ютерної залежності, що виявили поширення останньої передусім серед підлітків, вік яких є сприятливим для виникнення такої залежності.

З одного боку, це зумовлено тим, що мозкові структури в даному віці ще перебувають у стадії дозрівання, а отже, більш чутливі до різних зовнішніх і внутрішніх факторів. Так, дослідження науковців показали, що в “покоління Next”, яке сидить у чатах і скайпах, атрофуються нейронні механізми, котрі відповідають за спілкування “віч-на-віч”, що сприяє появі різних технологічних залежностей [6, с. 137].

З іншого боку, ймовірність формування Інтернет-залежності в підлітків зростає й у зв'язку з актуалізацією потреби в просторовій і територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору, що зумовлено специфікою перехідного періоду. Відомо, що становлення особистості підлітка супроводжується процесами емансипації, які полягають у прагненні до звільнення від батьківського контролю. Це необхідна риса процесу дорослішання. Однак прагнення до автономії нерідко реалізується підлітками в девіантних формах. Саме в цьому віці зростає ризик формування різних адикцій (в тому числі й комп'ютерної), причому встановлено, що він помітно підвищується на тлі складних відносин підлітка з батьками [3, с. 59].

Водночас, розкриваючи особливості виникнення підліткової залежності від комп'ютера, варто підкреслити, що у віці 11-15 років на перший план виходить потреба в спілкуванні з однолітками, причому в сучасних школярів з'явилися та стрімко набирають популярності нові форми комунікації один із одним – через Інтернет, що є ще однією передумовою розвитку досліджуваного феномена. При цьому різні підліткові комплекси (наприклад, пов'язані з незадоволенням своєю зовнішністю), комунікативні проблеми,

типологічні властивості й риси характеру також можуть стати причиною відходу від реальності до віртуального світу [5].

Утім, на думку Н.Ю. Максимової, для сучасних підлітків захоплення різними комп'ютерними технологіями швидше норма, а не відхилення від неї. Діяльність в Інтернет-просторі надає підлітку необмежені можливості для розширення кругозору, оволодіння новими технологіями, дозволяє знайти друзів зі схожими інтересами. Для підлітків зі схильністю до адикції Інтернет – це світ, в якому не потрібно вирішувати проблеми, нести відповідальність, дорослішати. Для них привабливість віртуального простору настільки велика, що вони прагнуть перебувати в ньому постійно [4, с. 125].

У свою чергу, Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот, працюючи над проблемою комп'ютерної залежності, виокремили 4 стадії її формування: 1) стадія, де відсутній ризик розвитку залежності, 2) стадія захопленості, 3) стадія ризику розвитку комп'ютерної залежності, 4) стадія наявності комп'ютерної залежності [2, с. 139].

Відповідно, з точки зору ризику розвитку залежності, всіх Інтернет-користувачів можна поділити на 4 категорії:

1) люди, для яких діяльність за комп'ютером носить інструментальний характер, пов'язана з необхідністю вирішення конкретного завдання – знайти потрібну інформацію, написати лист, виконати навчальну або професійну роботу;

2) люди, які отримують задоволення, відчувають позитивні емоції від роботи за комп'ютером, при цьому вона носить ситуативний характер;

3) люди, в яких з'являється потреба в діяльності за комп'ютером. Діяльність приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, то вона робить активні дії для усунення перешкоджаючих обставин. Зростає ризик розвитку Інтернет-залежності (по суті, це є початковим етапом формування залежності);

4) люди зі сформованою комп'ютерною залежністю, в яких потреба в діяльності за комп'ютером набирає величезної ваги в ієрархії потреб особистості. Відбуваються серйозні особистісні зміни, виражені ознаки дезадаптації [2].

Неконтрольоване використання Інтернету несе в собі загрозу фізичному та психічному здоров'ю людини, зокрема підлітка, симптомами якої, за словами М. Орзака, є неможливість зупинитися, постійне збільшення часу перебування за комп'ютером, виникнення при цьому почуттів роздратування, спустошеності, депресивного стану тощо [1, с. 26-27].

Відтак, зважаючи на окреслені вище теоретичні викладки, нами було проведено дослідження, спрямоване на розкриття психологічних особливостей прояву Інтернет-

залежності в учнів підліткового віку. В опитуванні взяли участь учні 8-9 класів ЗОШ І-ІІІ ступенів №5 м. Коростеня Житомирської обл.

У зв'язку з цим, звертаючись до первинних даних дослідження, отриманих на першому етапі нашої роботи за методикою “Шкала Інтернет-залежності” А.Є. Жичкіної, необхідно зазначити, що переважна більшість опитаних (57%) проявляють ознаки схильності до Інтернет-залежності. Такі школярі дуже багато часу проводять в Інтернеті, забуваючи при цьому про свої домашні справи та обов'язки. Як правило, їх спілкування з комп'ютером зводиться до пошуку розваг, насамперед ігор, використання яких займає досить багато вільного часу.

39% респондентів не є схильними до Інтернет-залежності. Учні цієї групи, зазвичай, звертаються до комп'ютера здебільшого з метою підготовки до навчальних занять у школі, шукаючи необхідну інформацію, наприклад, для розробки презентацій, написання повідомлень тощо.

У 4% досліджуваних яскраво виражена Інтернет-залежність, яка негативно позначається на психічному здоров'ї цих підлітків. Для них характерна слабка адаптація, низька емоційна стійкість, що проявляється в постійній зміні настрою, почуття страху й пригніченості, відчуття одноманітності та сірості життя через втрату Інтернету.

Дані, отримані за допомогою окресленої вище методики, доповнені й результатами опитування за методикою “Сприйняття Інтернету” О.А. Щепіліної. Вдаючись до їх інтерпретації, необхідно наголосити, на нашу думку, перш за все на суттєвих особливостях звернення школярів до інформаційного простору.

Так, як показало діагностування, 42% підлітків відрізняються середнім, 32% – низьким рівнями належності до Інтернет-субкультури. Натомість 36% опитаних притаманний їм високий рівень, що характеризує даних учнів як Інтернет-залежних, які створюють власну субкультуру чи субспільноту, котра формується технологічними системами. Головним елементом такої спільноти є простір спілкування – мережа Інтернету.

Водночас Інтернет як спосіб спілкування сприймають на високому рівні 56% респондентів, на середньому – 32% та на низькому рівні – 12%. При цьому школярі, які отримали високі показники, використовують Інтернет для спілкування передусім за допомогою чатів, листування електронною поштою (e-mail). За словами даної групи підлітків, їм легше спілкуватись у кіберпросторі, оскільки там вони, презентуючи себе дещо по-іншому, ніж у реальному світі, почуваються впевненішими, сміливішими, розкутішими.

**Висновки.** Таким чином, як показали результати проведеного нами дослідження, переважна більшість учнів середнього шкільного віку проявляє ознаки Інтернет-залежності, що зумовлено особливостями їх фізичного й психічного розвитку. Такі підлітки, в порівнянні з їх ровесниками, в яких відсутня яскраво виражена потреба у зверненні до комп'ютера, більш пасивні, мляві, інертні, не схильні до мобілізації зусиль, більш агресивні; самооцінка в них нижче, ніж у школярів, які перебувають на стадії захопленості, вони більш залежні від нав'язаного стилю спілкування. А тому школа, сім'я, аби попередити формування такого негативного феномена, як Інтернет-залежність, повинні проводити серед учнів середніх класів роз'яснювальну роботу щодо комп'ютерної гігієни, створювати сприятливі умови для живої взаємодії та спілкування з оточуючими – однолітками, педагогами, батьками, де б сповна розкривався внутрішній світ підлітків і відбувалися самовираження, самореалізація особистості кожного з них.

#### **Список використаних джерел**

1. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання / А. Боголюбська // Психолог. – 2007. – №41. – С. 25-28.
2. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
3. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2000. – №2. – С. 75-78.
4. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді / Н.Ю. Максимова, С.В. Толстоухова. – К.: ВПЦ “Київський університет”, 2000. – 200 с.
5. Гребенюк Н.Д. Психологічні аспекти Інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки підлітків / Н.Д. Гребенюк [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/34\\_NIEK\\_2010/Psihologia/75186.doc.htm](http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2010/Psihologia/75186.doc.htm).
6. Петрова Е.И. Дети и компьютер / Е.И. Петрова // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2012. – №1. – С. 133-141.